

Programme d'alimentation saine pour les élèves

Repas du matin – EXEMPLES de menus (AUCUNE préparation de repas sur place)

- Conçus pour les Programmes d'alimentation saine pour les élèves donc **la zone de préparation d'aliments est limitée** ou il y a **un nombre limité de bénévoles ou de personnel** pour préparer les aliments.
- Les aliments peuvent être portionnés en les versant directement d'un grand récipient dans un récipient de service à usage unique (p. ex. une tasse, un bol ou une assiette).
- Pour les aliments à haut risque qui sont achetés en magasin et qui sont préemballés et portionnés individuellement (p. ex. le lait, le yogourt, le fromage, le houmous), les programmes doivent avoir au moins une personne sur place lorsque le programme est en cours qui a complété la formation gratuite du Bureau de santé publique de Toronto sur la salubrité des aliments dans le cadre des Programmes d'alimentation saine pour les élèves. Les bénévoles n'exigent pas d'avoir une accréditation des manipulateurs d'aliments.
- Pour plus d'informations sur le niveau de formation requis, consultez le site web du Bureau santé publique de Toronto.

Veillez consulter les lignes directrices en matière de nutrition du programme d'alimentation saine pour les élèves ou envoyer un courriel à snp@toronto.ca pour obtenir de l'aide concernant la planification des menus et pour vous assurer que les produits alimentaires satisfont aux critères.

Pour obtenir de l'aide concernant la salubrité alimentaire et le niveau de préparation alimentaire pouvant être effectué dans votre établissement, veuillez envoyer un courriel à dinesafe@toronto.ca.

Un repas sain du Programme d'alimentation saine pour les élèves comprend au moins :

- Un **légume ou un fruit**, plus
- Un aliment **protéiné**, plus
- Un aliment à **grains entiers**

GE = grains entiers, BE = blé entier

Ayez toujours de l'eau du robinet à disposition.					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	<ul style="list-style-type: none"> • Banane • Tasse de yogourt • Barre de céréales GE 	<ul style="list-style-type: none"> • Tasse de compote de pommes • Carton de lait • Craquelin Melba BE 	<ul style="list-style-type: none"> • Raisins secs • Fromage à ficelle • Craquelins GE 	<ul style="list-style-type: none"> • Clémentine • Tasse de fromage frais • Muffin BE 	<ul style="list-style-type: none"> • Tasse de fruits • Carton de lait • Naan BE et houmous
Semaine 2	<ul style="list-style-type: none"> • Pomme • Carton de lait • Barre de céréales GE 	<ul style="list-style-type: none"> • Bébés carottes • Fromage à ficelle • Pain pita GE 	<ul style="list-style-type: none"> • Banane • Tube de yogourt • Muffin GE 	<ul style="list-style-type: none"> • Tasse de compote de pommes • Fromage à ficelle • Roti GE 	<ul style="list-style-type: none"> • Orange • Carton de lait • Craquelins BE
Semaine 3	<ul style="list-style-type: none"> • Mini-concombre • Fromage à ficelle • Petit pain BE 	<ul style="list-style-type: none"> • Pois mange-tout • Carton de lait • Barre de céréales GE 	<ul style="list-style-type: none"> • Haricots verts • Tasse de fromage frais • Craquelins GE 	<ul style="list-style-type: none"> • Tasse de fruits • Carton de lait • Gressins GE 	<ul style="list-style-type: none"> • Bébés-carottes • Craquelins GE • Houmous

Références

Adapté avec l'autorisation du ministère des Services à l'enfance et des Services sociaux et communautaires. (2020). Lignes directrices en matière de nutrition du programme d'alimentation saine pour les élèves, 2020. Imprimeur de la Reine pour l'Ontario.